

## **Bài 2: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO**

### **I. Yêu cầu cần đạt**

Học sinh nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

### **II. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất**

Các chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện.

Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như giúp hệ xương, cơ rắn chắc; tăng trưởng chiều cao; tăng cường sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khỏe mạnh.

### **III. Nhóm thực phẩm chính và nước uống**

**1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường:** các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ, ...

**2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm:** có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa, ...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai, ...

**3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo:** dầu ăn, dầu oliu, mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô, ...

**4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng:** rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu, ...

**5. Nước:** rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện TĐTT. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ, ...

### **IV. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện TĐTT**

**1. Chất đường bột:** là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

**2. Chất đạm:** là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng. Chất đạm còn tham gia điều hòa cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

**3. Chất béo:** có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể chất, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện TĐTT.

**4. Vitamin và chất khoáng:** là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hóa các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

**5. Nước:** có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập.

### **V. Dinh dưỡng hợp lý**

- Nên hạn chế:

+ Ăn quá mặn hoặc quá ngọt.

- + Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn.
- + Uống nước có đường, có ga.
- Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:
- + Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
- + Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
- + Nhai kỹ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

## **CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM**

### **1. Qua sự hiểu biết của mình, em hãy cho biết nhóm thực phẩm nào *cung cấp bột đường*?**

- a. Gồm: thực phẩm có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...
- b. Gồm: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...
- c. Gồm: dầu ăn, dầu oliu, mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...
- d. Gồm: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...

### **2. Qua sự hiểu biết của mình, em hãy cho biết nhóm thực phẩm nào *cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng*?**

- a. Gồm: thực phẩm có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...
- b. Gồm: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...
- c. Gồm: dầu ăn, dầu oliu, mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...
- d. Gồm: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...

### **3. Qua sự hiểu biết của mình, em hãy cho biết nhóm thực phẩm nào *cung cấp chất béo*?**

- a. Gồm: thực phẩm có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...
- b. Gồm: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...
- c. Gồm: dầu ăn, dầu oliu, mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...
- d. Gồm: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...

### **4. Qua sự hiểu biết của mình, em hãy cho biết nhóm thực phẩm nào *cung cấp chất đạm*?**

- a. Gồm: thực phẩm có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...
- b. Gồm: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...
- c. Gồm: dầu ăn, dầu oliu, mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...
- d. Gồm: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...

**5 Qua tìm hiểu, em hãy cho biết sự ảnh hưởng của chất bột đường trong tập luyện thể dục thể thao là gì?**

a. Là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

b. Là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng.

c. Là chất có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

d. Là chất cần thiết tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hóa các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

**6. Qua tìm hiểu, em hãy cho biết sự ảnh hưởng của chất béo trong tập luyện thể dục thể thao là gì?**

a. Là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

b. Là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng.

c. Là chất có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

d. Là chất cần thiết tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hóa các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

**7. Qua tìm hiểu, em hãy cho biết sự ảnh hưởng của chất chất đạm trong tập luyện thể dục thể thao là gì?**

a. Là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

b. Là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng.

c. Là chất có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

d. Là chất cần thiết tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hóa các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

**8. Qua tìm hiểu, em hãy cho biết sự ảnh hưởng của vitamin và chất khoáng trong tập luyện thể dục thể thao là gì?**

a. Là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

b. Là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng.

c. Là chất có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

d. Là chất cần thiết tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hóa các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

**9. Qua tìm hiểu, em hãy chọn đáp án đúng:**

a. **Nước:** có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập.

b. **Nước:** rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện TĐTT. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ,...

c. Cả a và b đều sai.

d. Cả a và b đều đúng.